



**voyom**

Sprich: Woojomm

**Die Stimme im Körper - ein Übungsterrain und mehr**

[zur Startseite](#) [zur voyomi-Tabelle](#)

**voyomi 1**

[pdf-Version](#)  
(zum Ausdrucken)

## **voyomi 1: Das vokale Schallfeld im Gesicht fühlen**

**Zur Vergrößerung** der Schrift einmal oder mehrmals die Tasten strg und + drücken (bzw cmd und +).  
Verkleinern mit - statt +, zurück zu Originalgröße mit 0 (= null) statt +.

**Fragen und Kommentare** per Mail sind willkommen. Benutze den Link [Mail](#) oder adressiere an [stolze@forum-stimme.de](mailto:stolze@forum-stimme.de)

<b>Basis</b>	<b>Ablauf</b>	<p>Lege die Fingerbeeren (Kuppen) des linken Daumens und Zeigefingers bei geschlossenem Mund in die Rinne zwischen den Lippen, etwa in der Mitte des Mundes. (Statt der linken Finger kannst Du auch die rechten nehmen, ganz nach Belieben.)</p> <p>Töne nun ein m in angenehmer Sprechstimmlage (Tonhöhe) und halte dabei den Ton so lange, wie es angenehm geht. Wiederhole den Ton im Laufe der Übung immer wieder. Achte dabei auf die Schallschwingungen deiner Stimme, die Du im Finger und in den Lippen wie ein Vibrieren wahrnimmst.</p> <p>Führe nun kleine Bewegungen mit der Zunge aus und beobachte, wie sich deine Wahrnehmung des vokalen Feldes in Fingerbeeren und Lippen verändert. Berühre dabei auch von innen die Lippen mit der Zungenspitze.</p> <p>Wechsele nun von m zu n und wieder zurück. Verfolge dabei achtsam die Schwingungswahrnehmung. Wiederhole dies mehrmals. Ist bei n gar keine Schwingung fühlbar? Oder nur eine ganz schwache?</p> <p>Lege jetzt zusätzlich die Fingerbeeren des rechten Daumens und Zeigefingers leicht auf die Nasenflanken (Daumen auf der rechten, Zeigefinger auf der linken Seite, beide Hände können sich leicht berühren). Fühle auch hier die Schallschwingungen deiner Stimme zunächst bei einem m. Dann unter den Zungenbewegungen wie oben beschrieben und schließlich im Vergleich zwischen n und m. Fühle schließlich gleichzeitig an allen vier Fingern.</p> <p>Nun legst Du die Hände flach über Kinn, Mund und Augen. Töne dazu M und N im Wechsel und lasse dabei die Hände langsam über das Gesicht gleiten, fühle die Schwingung deiner Stimme an wechselnden Stellen. (Unterkiefer, Wangen, Stirn, Augen (geschlossen), Jochbein, Schläfen...)</p> <p><b>Abschluss:</b> Wenn Du aufhören möchtest, lass die Hände langsam sinken und fühle den Wahrnehmungen nach, die Du in den Händen und im Gesicht hattest. Vielleicht genügt es dir, eine Erfrischung im Gesicht zu spüren, vielleicht magst Du auch noch ein wenig tönen und nun im Gesicht ohne Handkontakt die Schwingungen deiner Stimme verfolgen.</p> <p>Wenn Du magst, sprich ein paar kurze Sätze und achte darauf, wie Deine Stimme sich nun anfühlt. Natürlich kannst Du auch etwas singen und dabei achtsam den Klang Deiner Stimme begleiten.</p>
<b>Variationen</b>	<b>Vokale mit geschlossenem Mund</b>	<p>Beginne wie bei der Grundübung im ersten und zweiten Absatz beschrieben. Lege zusätzlich die Fingerbeeren des rechten Daumens und Zeigefingers leicht auf die Nasenflanken (Daumen auf der rechten, Zeigefinger auf der linken Seite, beide Hände können sich leicht berühren).</p> <p>Töne wieder auf m und stelle im Mund, während dieser geschlossen bleibt, die Zunge so ein wie bei den Vokalen o (wie in "Moor"), a (wie in "Saat"), e (wie in "Meer"), i (wie in "sie"). Achte auf deine unterschiedliche Wahrnehmung des Schallfeldes an Lippen und Nasenflanken.</p>
	<b>ohne Hände</b>	<p>Folge dem Ablauf der Übung (auch der ersten Variation), nun aber ohne die Hände zu benutzen. Richte also deine Aufmerksamkeit wie einen Scheinwerfer auf Lippen und Nasenflanken oder beide Regionen gleichzeitig.</p>